

6. Informasi tentang perawatan kesehatan pada anak stunting yang memiliki komplikasi Diare dirumah

Perawatan kesehatan anak dengan **stunting** yang juga mengalami **diare** membutuhkan perhatian khusus.

Diare pada anak adalah kondisi di mana anak mengalami buang air besar (BAB) yang lebih sering dari biasanya, dengan tinja yang cair atau lembek. Diare bisa berlangsung dalam jangka waktu pendek (akut) atau panjang (kronis). Penyakit diare pada anak merupakan salah satu penyebab utama dehidrasi dan malnutrisi, terutama di negara berkembang.

Penyebab Diare pada Anak:

1. **Infeksi Virus:** Virus seperti rotavirus, norovirus, dan adenovirus sering menyebabkan diare pada anak. Rotavirus adalah penyebab diare akut yang paling umum pada bayi dan balita.
2. **Infeksi Bakteri:** Bakteri seperti Salmonella, Shigella, dan Escherichia coli (E. coli) bisa menyebabkan diare yang lebih parah dan sering kali disertai dengan demam dan darah dalam tinja.
3. **Infeksi Parasit:** Parasit seperti Giardia atau Entamoeba histolytica bisa menginfeksi usus dan menyebabkan diare berkepanjangan.
4. **Alergi Makanan:** Beberapa anak mengalami diare akibat alergi makanan, seperti intoleransi laktosa atau alergi terhadap protein susu sapi.
5. **Keracunan Makanan:** Konsumsi makanan atau minuman yang terkontaminasi bisa menyebabkan diare secara tiba-tiba dan parah.
6. **Penggunaan Antibiotik:** Antibiotik bisa mengganggu keseimbangan bakteri baik di usus, menyebabkan diare sebagai efek samping.
7. **Malabsorpsi:** Ketidakmampuan tubuh untuk menyerap nutrisi dari makanan, seperti pada kondisi celiac disease (penyakit celiac), bisa menyebabkan diare kronis.

Gejala Diare pada Anak:

- **Buang air besar lebih sering dari biasanya**, dengan konsistensi tinja yang cair atau berair.
- **Kram atau nyeri perut.**

- **Demam** (terutama jika penyebabnya adalah infeksi bakteri atau virus).
- **Mual dan muntah.**
- **Darah atau lendir dalam tinja** (dalam kasus infeksi serius).
- **Dehidrasi:** Dehidrasi adalah komplikasi paling berbahaya dari diare, yang bisa menyebabkan mulut kering, mata cekung, dan berkurangnya jumlah buang air kecil.

Penanganan dan Perawatan:

1. **Pemberian Cairan:** Pemberian cairan rehidrasi seperti oralit sangat penting untuk mencegah dehidrasi. Anak juga bisa diberikan air putih, kaldu, atau jus encer.
2. **ASI:** Jika anak masih menyusui, pemberian ASI harus diteruskan karena membantu melawan infeksi dan menyediakan nutrisi yang diperlukan.
3. **Probiotik:** Probiotik bisa membantu memulihkan keseimbangan bakteri baik di usus, terutama jika diare disebabkan oleh antibiotik.
4. **Obat Antidiare:** Obat-obatan antidiare umumnya tidak dianjurkan untuk anak-anak kecuali diresepkan oleh dokter.
5. **Zinc:** Pemberian suplemen zinc bisa membantu mempercepat pemulihan dan mengurangi frekuensi diare.

Pencegahan:

- **Vaksinasi Rotavirus:** Vaksinasi bisa mencegah infeksi rotavirus, penyebab utama diare pada bayi dan balita.
- **Kebersihan:** Mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah buang air besar sangat penting untuk mencegah penyebaran infeksi.
- **Air Minum Bersih:** Pastikan anak minum air yang bersih dan makanan yang sudah dimasak dengan baik.
- **Sanitasi Lingkungan:** Menjaga kebersihan lingkungan, terutama di sekitar tempat bermain anak.

Diare biasanya bisa sembuh dengan sendirinya dalam beberapa hari, tetapi jika gejalanya berlanjut atau anak menunjukkan tanda-tanda dehidrasi, segera hubungi dokter.

Berikut adalah beberapa langkah perawatan di rumah:

1. Pemberian Cairan (Oralit atau Larutan Garam Gula)

- **Oralit:** Jika diare terjadi, penting untuk mencegah dehidrasi. Berikan larutan oralit untuk menggantikan cairan dan elektrolit yang hilang. Oralit bisa didapat di apotek atau puskesmas.
- **Larutan Garam Gula:** Jika tidak ada oralit, buat larutan garam dan gula di rumah. Campurkan 1 sendok teh garam dan 8 sendok teh gula ke dalam 1 liter air matang.

2. Pemberian ASI atau Susu Formula

- **ASI:** Jika anak masih menyusui, teruskan pemberian ASI karena ASI membantu melawan infeksi dan mempercepat pemulihan.
- **Susu Formula:** Jika anak sudah tidak menyusui, pastikan anak tetap mendapatkan susu formula yang sesuai dengan usianya.

3. Pemberian Makanan Bergizi

- Anak stunting perlu asupan makanan yang cukup untuk mendukung pertumbuhan. Namun, saat mengalami diare, berikan makanan yang lembut dan mudah dicerna seperti bubur, nasi, pisang, dan kentang.
- Hindari makanan yang terlalu berminyak atau tinggi serat yang bisa memperparah diare.

4. Zinc

- Zinc sering diberikan untuk anak yang mengalami diare, karena dapat mempercepat penyembuhan dan mengurangi frekuensi diare. Anda bisa mendapatkannya di apotek sesuai anjuran dokter.

5. Pantau Tanda Dehidrasi

- Beberapa tanda dehidrasi yang harus diwaspadai adalah bibir kering, tidak buang air kecil lebih dari 6 jam, mata cekung, dan kulit tidak elastis. Jika tanda-tanda ini muncul, segera bawa anak ke fasilitas kesehatan.

6. Kebersihan

- Pastikan anak tetap berada di lingkungan yang bersih untuk menghindari infeksi lebih lanjut. Cuci tangan dengan sabun sebelum memberi makan anak dan setelah mengganti popok atau membersihkan anak.

7. Konsultasi dengan Dokter

- Jika diare tidak berhenti dalam 1-2 hari, atau jika anak menunjukkan tanda-tanda dehidrasi, segera hubungi dokter untuk penanganan lebih lanjut.

Merawat anak stunting yang mengalami diare memerlukan kesabaran dan perhatian. Selain perawatan di rumah, konsultasi dengan dokter dan ahli gizi sangat penting untuk mengatasi masalah stunting dan komplikasinya.